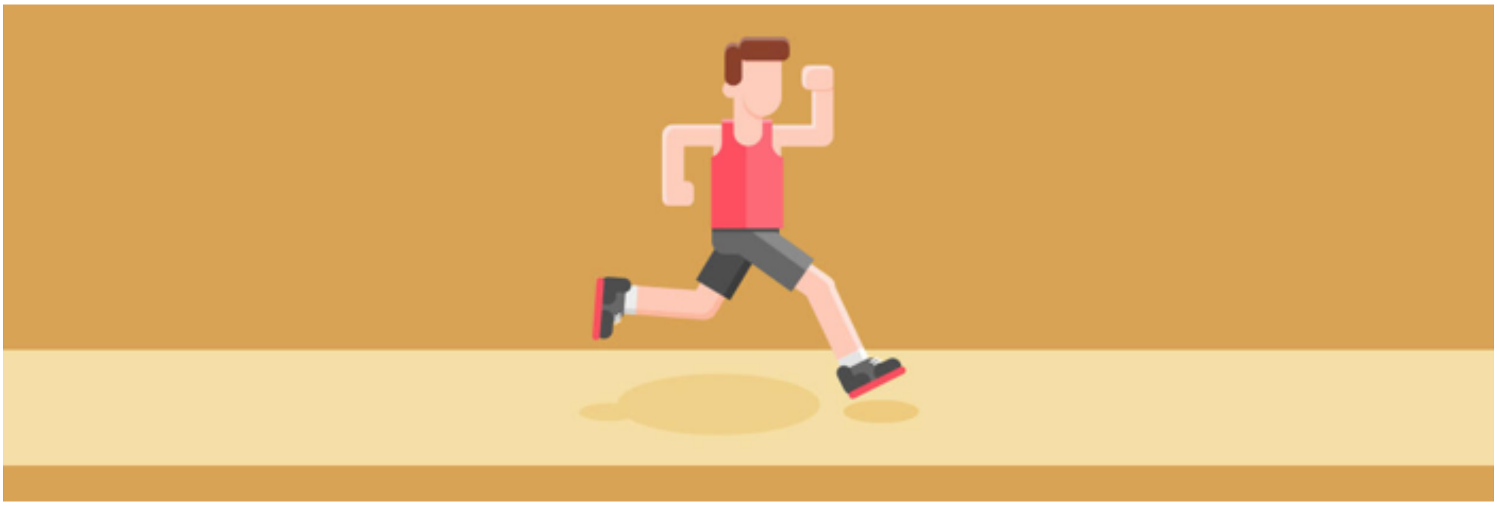


涨汤

2017年08月22日

第五章 | 其它一些建议

| 本文为付费栏目文章，您已订阅，可阅读全文 |

通过前面四章我们对错误坐姿、正确坐姿有了认识，对疼痛和它们的成因也有所了解。想要在久坐以后不出问题、少出问题，或者已经出问题了想恢复、改善，应该要切实地做出行动。在久坐的时候保持良好的坐姿，坐了一段时间，就应该起来活动活动；尽量为自己安排固定的锻炼时间。坐好可以减小身体的压力，但是锻炼才能提高身体的强度。

在本章，我们将通过对道具与习惯的认识，减少保持正确坐姿所遇到的阻力。

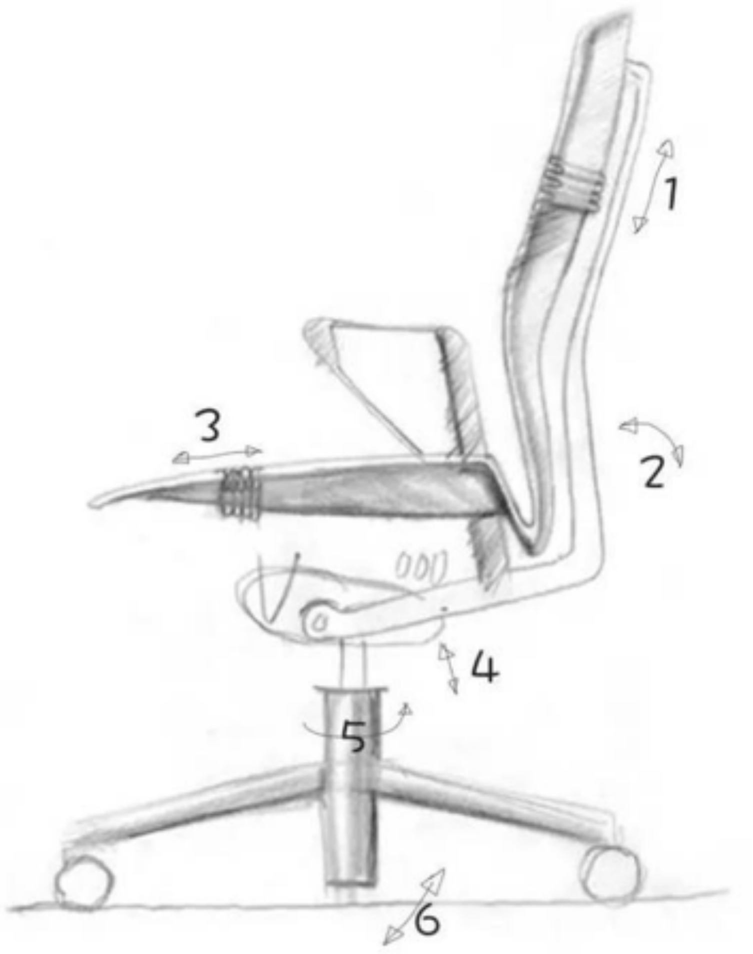
选择合适的桌椅

工欲善其事必先利其器。对我们来说，书本是器，电脑、手机是器，摆放东西的桌子是器、用于端坐的椅子也是器。这里想讨论一下桌椅，经常容易被大家忽略但又十分重要的两样工具。需要说明的是，这里只讨论一些通用的建议，不会推荐具体的某款产品。

回顾一下正确坐姿的三个原则：

1. 保持头部、胸部、臀部在一条垂线上；
2. 髋关节尽量与膝关节同高，或者略高于后者；
3. 坐在椅子上时，双脚始终踩实地面。

应该能注意到，这个通用的坐姿三原则把手部除开了，也就意味着，整个身躯的形状，其实靠你自己和椅子就基本决定好了。所以我们先讲讲椅子：



座垫的陷阱

就像沙发一样，人们容易觉得柔软就是舒适，所以椅子也会选柔软的座垫，甚至在已经比较柔软的椅面再垫上软垫。这是绝对错误的，若椅面太软，人坐上去之后，臀部就会陷得很深，但是为了伏案工作，就不得不尽量往椅面前半部分去坐，臀部无法坐满椅面，导致背部也不能自然靠在椅背上，结果形成弯腰驼背的坐姿。所以，椅面不要太软，要有一定的硬度，让人坐上去之后臀部可以坐满整个椅面，并且后背自然地贴在椅背上，两脚也可以轻松地踩在地上。

另外，以前的椅子往往没有考虑到透气性能，导致长时间坐着以后臀腿下部觉得闷热，也会在不经意间影响你的坐姿。所以尽量选择有网眼的椅面，透气会好一些。

靠背的选择

如果椅子没有靠背，人坐在上面腰背部悬空，会使腰椎的负荷大大增加。举个例子，一个体重 70 千克的成年人，站立时第三节腰椎大约要承受 100 千克的重量，但如果坐在没有靠背的椅子上，第三节腰椎承重会高达 150 千克。

靠背的理想型，是能够从骶骨开始就贴合身躯，一直到肩部。其中最难被贴合的，也是承受压力最大的第三节腰椎附近。包括我在内的很多人，因为腰椎间盘突出，而且脊柱有强直的表现或倾向，坐过的大部分椅子，都会觉得腰部空落落的。如果有硬度适中的腰部承托，对于缓解腰椎的压力很有帮助。

如果椅子本身的贴合不理想，或是没有腰部承托，可以额外选购背靠、腰靠来辅助，但避免用柔软的枕头、抱枕之类的垫着。还是那句话，柔软让人产生舒适的错觉，但起不到应有的支撑，而且它们的透气效果往往也不大好。也有椅子采用了骶骨承托的方式，对于经常半躺半坐的人来说，这种靠背有一定改善的作用。

头枕的必要

头枕指的是椅子靠背上部的延伸，一般认为把头靠在上面。实际上，它应该被称为是「颈枕」，承托的应该是我们的颈部区域，填充了颈椎的 C 字型生理弯曲。

和腰椎承担了整个上半身的负担类似，细小的颈椎承受了来自头部不小的压力。所以通过颈枕分担压力，对颈椎的保护是很有好处的。首先，让颈椎靠着，我们立刻就会觉得身子压力变小、有舒适感；更重要的是，这样可以避免我们下意识的前引头部、弯腰驼背，有长期预防颈椎问题的好处。

不过现在很多椅子都把这个头枕设计的比较靠后，即便可以调节，往往也要上身后仰去迁就它。所以如果你在考虑购买一把新的椅子，建议实际试一下头枕，尽量让身子保持直立。否则头枕要么没用，要么为了靠着身子就得后仰，结果手臂又没法保持理想的形态。

扶手的意义

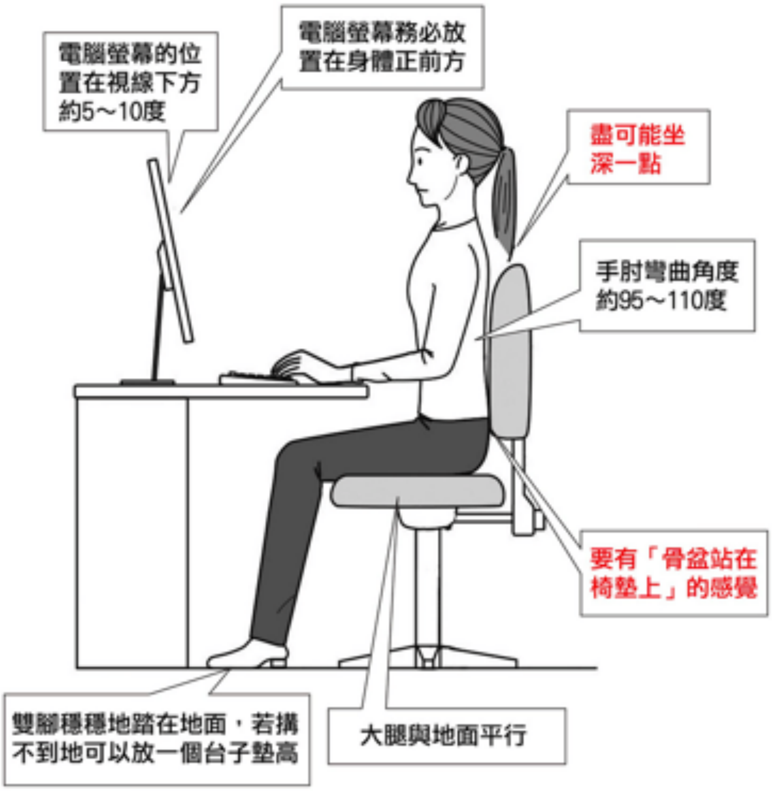
为了写这部分，我特意观察了自己和周围同事在工作中，使用椅子扶手的情况。结论是，所有人

使用椅子扶手的方式都是错的，或者干脆没有用到。办公椅的扶手，最大的价值是用来托住你敲键盘、移动鼠标时的手肘，避免手肘悬空导致肘部肌肉、腕关节的疲劳。所以选椅子的时候，手肘的高度一定要是可调节的，在使用中，让它和桌面的高度保持一致，成为桌子的外延。

当你使用键盘、鼠标、触控板的时候，大臂与小臂之间的夹角在 90 到 110 度左右为宜，并且把手肘放置在椅子的扶手上，尽可能减小手臂收到的压力。如果你经常后仰着使用电脑，可以考虑扶手连接椅背的椅子，这样靠背后仰的同时，扶手的相对角度也会跟着变化。

桌子怎么选?

在你确认了椅子以后，桌子就容易多了。你只要按照理想的坐姿在椅子前坐好，假设双手正在敲打键盘，此时确认手肘离地面的高度。这个高度可以作为你的桌面高度参考值，在你选择桌面的时候，注意了解其高度范围，确保你的测量值落在其范围内。


電腦螢幕的位置在視線下方約5～10度
電腦螢幕務必放置在身體正前方
盡可能坐深一點
手肘彎曲角度約95～110度
要有「骨盆站在椅墊上」的感覺
雙腳穩穩地踏在地面，若搆不到地可以放一個台子墊高
大腿與地面平行

这样做的目的，是确保你的手与桌子之间有良好的交互：）而这点几乎是选桌子，以及调整桌子唯一需要注意的了。如果你在桌前最经常做的事情是用电脑，额外使用支架，让显示器的中心点，尽量处在和你眼睛水平的位置，也很有必要。

辅助久坐的道具

如果能避免用意志力，就尽量避免使用它。在连续坐了三四个小时以后，你再怎么提醒自己应该坐好，也免不了开始乏力、瘫软，想要向舒服的椅子区域，让背部弯曲，整个身子滑落，直到完全陷入座椅中。

在你选择合适的桌椅，保持良好的坐姿并且有意识的在久坐以后起身活动，你确实能比大部分人坐的更久了。即便这样，每次坐着的时候，该受到压力的部位仍然会受到压力。而且有些部位其实不那么容易维持姿态，比如颈部。又或者你像我一样，已经出现了颈椎、腰椎的问题，但是不得不坐在那里工作、学习。这时，适当的选择一些道具来辅助，可以减少意志力的投入，避免你不得已的屈服。

颈托/护颈

在我颈部的肌肉劳损、椎间盘突出压迫到颈部神经的时候，颈托转移了脖子承受的一大部分的压力。配合物理治疗和休息，才使得我的颈部慢慢得以恢复，不再持续不断的疼痛。

在长达半年的时间里，只要我从床上起身就得佩戴颈托，否则脖子本身、头部、背部都会有不同程度的剧烈疼痛，没法完成任何事情。我一度觉得，这辈子大概都得和颈托相伴了，不过在持续佩戴一年以后，我可以在日常活动里取掉它了。只有在电脑桌前，即将进入专注模式的时候我才会戴起它，避免因为专注于屏幕上的内容，而把脖子越伸越长。

如果你已经开始感觉到肩颈的不适，我强烈建议你在久坐的时候像我一样佩戴颈托。如果你已经和我一样有严重的颈椎问题，一般在医生诊断后，也会建议你佩戴颈托，或是做颈部牵引之类的物理治疗。

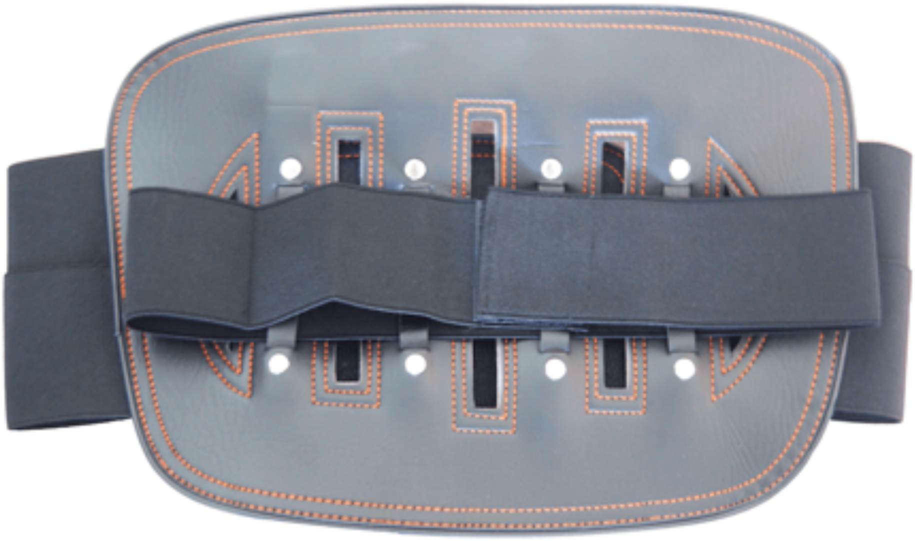
一个好的颈托可以归为专业的医疗器械，但是也有材质、工艺尚可的可以作为保健使用。不过他们的基本原理都是一样的，通过支撑头部、固定脖子，缓解颈部的压力，起到保护甚至治疗的效果。选择颈托的时候有几点应该注意的：

1. 完全包裹了脖子，并且前侧抵住下巴的才可能起到支撑头部的效果；很多颈托大概是设计来保暖的，除了在脖子上围一圈，既不靠着肩膀也不靠着头。
2. 透气性能十分重要，即便是用作医疗器械的颈托（单次使用不会太久），也十分注意透气的设计，所以日用的更是要注意这点。
3. 佩戴的方便和稳定也很重要，目前采用魔术贴的设计比较流行。不过魔术贴在一段时间以后性能下降很快，容易在佩戴过程中移位。这样既不舒服，也起不到应有的效果。如果有的选，可以考虑其他固定结构。

最后，需要注意的是，颈托只是部分代替脖子承担了压力，而且这个压力最终还是落在了肩膀上，所以也不适合一次佩戴太长时间。我一般在需要久坐的时候，隔半个小时戴二十分钟，可以作为参考。

腰围/护腰

尽管我腰痛的历史远长于颈部，但是腰在没有疼到一定程度之前，我总是能麻痹自己，不去在意它。在我颈部症状爆发以后，腰部也开始力不从心，后来有了腰围帮助，得到了一定的缓解。如果你在健身房里锻炼，可能也见过一些类似下图的腰围，其实原理是一样的。



具体来说，腰围保护了腰部肌肉，使腰部肌肉得到放松，人体日常站立时，腰背部的脊柱旁肌肉存在一定张力，以维持人体的直立姿势，腰部疼痛会使得脊柱固定在一个免痛的位置，最终导致腰部肌肉出现痉挛，而痉挛反过来会加剧腰痛，形成恶性循环，佩戴腰围后可以部分替代腰背部肌肉维持人体姿势的作用，改善腰背部肌肉的受力状况，使肌肉得到放松，减缓腰痛。

另一方面，腰围可以限制脊柱的活动，脊柱的不稳定活动是腰痛的一大原因，佩戴腰围从很大程度上能限制腰部的活动，活动减少后脊柱损伤局部修复能缓解疼痛。所以腰围应该怎么选?

腰围可以分为可伸缩性腰围（flexible）和坚硬腰围（rigid），我自己用的是前者，很窄很薄，价格便宜，也确实有效。在健身房里看到的一般是后者，这类腰围除了健身之类的专业用途外更多用于复健，选择的时候注意以下几点：

1. 腰背部应该有足够的强度，能完成腰部的支撑功能，好的腰围在腰部都加用了强度足够的金属材质；
2. 腰背部的支撑应该有足够的长度和宽度，长度应该上到肋骨下缘，下到髂棘下方，宽度应该以包绕整个腰背部为宜；
3. 好的腰围腰背部支撑应该有符合腰生理弧度的外形；
4. 腰围松紧的结合部位应该有足够的强度，在弯腰的时候腰围的直径不能变化太大，所以太大或太小的腰围都不合适。

符合上述要求的腰围能实现肋骨、骨盆、腹部前方三点支撑）的要求，满足腰围限制腰部活动和放松腰部肌肉的效果。和颈托类似，腰围的持续佩戴时间不宜过长；时间佩戴过长容易出现核心肌肉群的肌力减弱、脊柱活动受限等可能。长期来说，还是应该通过合理的锻炼，让腰部自身有力的支撑你的躯体。

以上是我目前仍在使用的两种辅助道具，没有它们的帮助，我度过这些艰难的日子要辛苦更多。对于还没有出现明显症状，但是意识到自己弯腰驼背、前引头部的人，我也会建议他们首选这两样道具。价格适中、使用方便，本身有支撑的效果，又可以配合你的意识来纠正坐姿。

由于久坐人群越来越多，相应的，市面上辅助坐姿的道具也越来越多。篇幅有限，我很难在一篇文章里就测评所有这类道具。不过道理是相通的，我们只要确定它的原理；例如颈托，就应该是托住了脖子（头部），做好了这点而且佩戴舒适就行。宣称自己释放了远红外线、电磁波来改善血液循环之类的，你就当没看见就好了。再次强调，真正让你恢复的是正确的坐姿和合理的锻

炼，道具只能起到辅助作用；使用不当，甚至会适得其反。

必须养成的习惯

很多人喜欢把「听过很多道理，依然过不好这一生」这样的话挂在嘴边，似乎这对于每个人都是理所当然，用于为自己的无力而辩护。在我看来，讨论问题最重要的就是语境，或者说场景。我在文中说「积重难返」的时候，一定是指生理上，某些损害是难以反转甚至不可反转的。而不会在任何地方都用这个词，显得一切已经发生的都不可药救了。

《美国心理学期刊》（1903 年）是这么定义习惯的：

> 以心理学的观点来看，习惯是某种程度上固定的思考方式、意志或者感觉方式，是由以往重复的心智体验而获得的。

一般人在出现习惯性的行为时，不一定会注意到，因为人们在进行日常工作时，不会对自己所做的事作详细的分析。例如大部分人其实每天都在弯腰驼背，但是对「正确的坐姿」毫无概念，所以即便有人指出了这一点，人们往往也不以为意。

> 习惯有时候会有强制性。将一个新的行为变成习惯的过程称为习惯养成。不过旧的习惯多半难以改变，而新的习惯也不容易形成，因为人们所重复的行为模式是印在其神经通路中，不过可以借由反复来养成新的习惯。

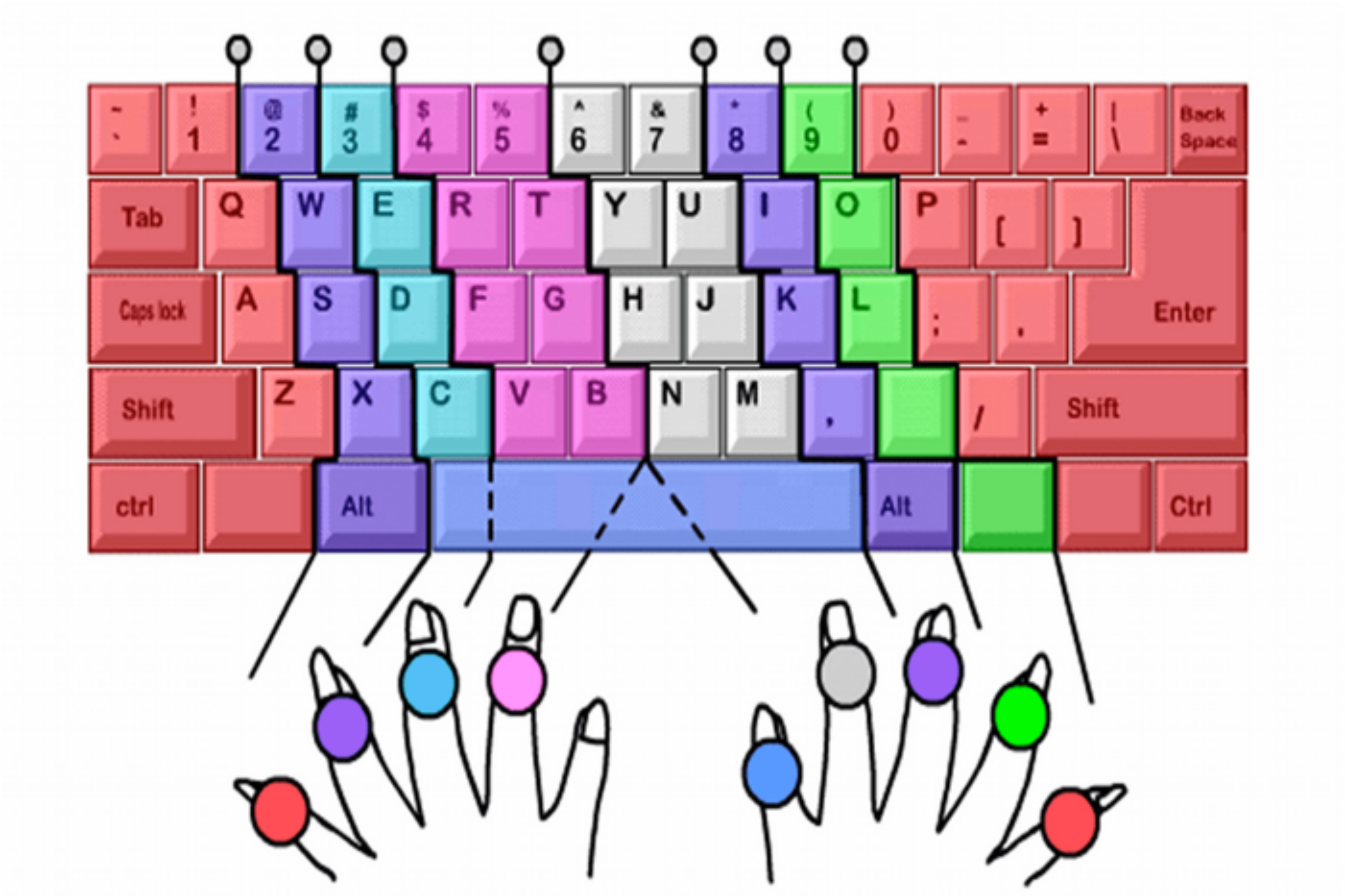
所以如果我们在谈论一些不理想的习惯时，就已经获得了改变的机会。而你对于错误的行为模式和正确的行为模式都有认识的时候，改变的阻力就变得非常小了。我的经验就是说服自己，你要真的让自己意识到，当前的错误习惯导致了损失，如果不改变，就会继续损失下去。

我在小学二年级的时候，就能在电脑前，用几根手指非常娴熟的在键盘上敲打、输入，键盘上的同一个按键在不同的时候，可能由不同的手指激发。这样的不标准输入姿势持续了大概十年，一直到我上大学的时候。那天我看到了一篇文章，讲解 QWERTY 键盘的起源，以及标准指法的好处。后半部分引起了我的注意，我发现文中说的错误指法带来的问题我都有：

- 输入时，经常需要在键盘和荧幕之间来回看；
- 因为姿势不固定，所以输入越快越容易出错；

- 换了一把键盘，你的手就完全不认识了；
- 长期使用，手指、手腕都非常容易疲劳。

看到这儿我就已经想改了，因为当时我已经开始经常用电脑写作了，遇到的瓶颈就是经常输入错误，需要回退，反而降低了效率。所以我接着看所谓标准指法：



~ `
! 1
@ 2
# 3
$ 4
% 5
^ 6
& 7
* 8
(9
) 0
_ -
+ =
| \
Back Space
Tab
Q
W
E
R
T
Y
U
I
O
P
[
]
Caps lock
A
S
D
F
G
H
J
K
L
;
'
Enter
Shift
Z
X
C
V
B
N
M
,
/
Shift
ctrl
Alt
Alt
Ctrl

- 每个按键都有专门的手指负责；
- 每个手指都有需要负责的按键。

就这两个原则，约束了你每根手指在键盘上的活动区域，但这种限制，反而让双手在键盘上真正获得了自由。对于这类正确的认识，而且能让自己大有裨益的事情，即便我原来的指法已经用了十年之久，我也毫不犹豫的决定改掉。

花了多长时间？2 个星期。

在我自己因为长期坐姿不良而引发疾患以后，我花了多长时间来改善坐姿呢？2 年。而且我至今还在和不时出现的错误姿势对抗。

你可能看过一些理论，类似 21 天养成习惯、90 天巩固习惯之类的，研究这样的理论可以说完全

不重要。你要知道的是，尽管有难度，但是习惯确实可以改变。而对你来说有收益的习惯，你除了养成，没有其他的选择。当你知道对的方法时，除了采用，也没有其他选择。:)

后记

正如这本书的标题，我把自己标榜成了生病这件事情的「过来人」。前文反复提到的多处椎间盘突出、肌肉劳损及神经压迫等大部分症状曾经困扰，甚至现在仍然侵害着我。与疼痛十多年的相伴，已经接近了我目前为止的半生，而毫无病痛的日子则是忽远忽近。结合自身经历和大量的调研，写完以后，我再次认识到自己曾经付出了许多不必要的代价。

人们对待疼痛的忘性之大，完全源于身体保护自己的本能。但在这个坐着才有生产力的时代，这种遗忘疼痛和其成因的本能反而让我们吃了不少亏。如果要怪进化的话，还可以怪进化速度不够快，没有让我们的机能和审美都与时俱进，适应这种不得不久坐的生活。怨天尤人我很擅长，但还不想以此为荣。如果说和疼痛作伴让我学会了什么，就是戴着镣铐跳舞也可以让人觉得自由。

正如生活里的诸多其他限制，你学会与之相处，甚至可以适度的利用那些规则，反而更加自由。身体或者是病痛的限制，也同样是你可以利用的。我在生病最严重的那段时间，每天清醒且能下地的时间，大概只有 6 小时。除开颤颤巍巍给自己冲个麦片、芝麻糊给自己补充一点点能量，能用来做点什么的时间只有 4 个小时。

可也就是那段时间，我思考了好几个对我至关重要的问题：

- 为什么我对自己这么不负责?
- 如果我不放弃这个城市的工作和生活，接下来要怎么办?
- ……

这些疑惑在平时也时不时会浮现脑海，但是那么多优先级更高的问题要思考，怎么也轮不到它们啊。可是病重的那段时间，上面的这些问题以及诸多或大或小的思绪全都交织在了一起。我虽然闭着眼，但却第一次真正面对它们。

记不清是几个星期的时间，我一一解答了这些问题。虽然人还瘫在床上，浑身上下，无时不刻都在疼痛，但是内心在那一刻却变得无比的清明、坚定。

32

上一期
第四章 | 疾病预防与症状缓解

下一期
答疑汇总

评论将在经过作者筛选后公开展示

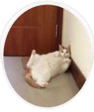
发送

精选评论（1） **我的评论**

BluKingz

楼主能不能推荐一下自己在用的椅子或者腰靠的品牌啊 第一次了解这方面 现在网上买一个但是不太会选。是不是最好到现场试一下比较好?

2017年08月28日

> 
>
> **涨汤** 作者
>
> 我目前坐的椅子是公司配发的，也比较一般。好在腰靠可以调节，也有颈枕。具体的选择方法在第五章都说了，最好还是可以实际试一下。
>
> 2017年08月28日

© 2013-2018 少数派 | 粤ICP备09128966号-4 | CC BY-NC 4.0